

## PÉČE O KŮŽI V TĚHOTENSTVÍ

**M. Havlíčková**

*Dermatovenerologické oddělení, FNKV, Praha*

Běžná péče o pleť obličej a dekoltu se v těhotenství podstatně nemusí příliš měnit. Hormonální změny v organismu vedou zejména ve druhé polovině gravidity k vyhlazení a zjemnění pleti, pozitivně je budou vnímat zejména ženy se zvýšeným mazotokem a sklonem k akné. V letním období je ale pleť náchylnější k nepravidelné pigmentaci, proto by nastávající maminky měly pobyt na slunci maximálně omezit a používat krémy s vysokou ochranou proti slunečnímu záření s minerálními filtry.

Maximální péči si ale v těhotenství zaslouží kůže na břiše a prsou. Zvětšením objemu v těchto oblastech dochází k nadměrnému napínání, které může vést až k nevratnému poškození struktur kůže – ke vzniku strií. Strie, česky pajizévky, jsou růžové až červené trhlinky v kůži, které s postupujícím časem blednou, lehce se vyhlazují a přetrvávají pak jako stříbřité jizvičky. Většinou jsou drobné, ale při velkém napínání kůže, která má k tvorbě strií dědičné předpoklady, mohou být vzniklé jizvy dlouhodobě výrazné a kosmeticky rušivé. Pokud se již objeví, není bohužel možné je zcela vyhojit, protože změny zasahují i do podkoží, kde dochází k poškození elastických vazivových vláken. Proto je velmi důležitá prevence. Tendence k tvorbě strií je částečně daná i geneticky, proto by o kůži v těhotenství měly pečlivě pečovat zejména ženy, kterým se strie utvořily například pubertě při rychlém růstu nebo po přibrání na hmotnosti.

Prevence by měla začít již po první třetině těhotenství, kdy se začíná břicho zvětšovat. Zpočátku 1× denně, později i častěji je doporučována jemná masáž namáhaných partií vhodnými kosmetickými krémy. Kosmetický trh jich nabízí nepřeberné množství. Při volbě vhodného krému by měla platit zásada co nejjednodušší receptury s minimem konzervačních látek a parfému. Tím se totiž snižuje riziko podráždění nebo vzniku alergie, výrazná parfemace navíc může zakrývat i nekvalitní složky použité při výrobě (na trhu se objevují přípravky z čistého přírodního másla z afrického ořechu karité – shea butter). Ty obsahují kůži zvláčňující a hydratující složky – nenasycené mastné kyseliny, vitamíny a estery kyseliny skořicové. Nepřítomnost parfému a konzervačních látek minimalizuje riziko podráždění kůže nebo vzniku alergického ekzému při jeho použití.

Někdy ani sebelepší péče vzniku drobných pajizévek nezabrání. Jak tedy postupovat v případech, kdy se strie již objevily? V první řadě je nutné si uvědomit, že ve většině případů pajizévky nelze zcela odstranit. Naštěstí ale v současné době existují metody, kterými lze tyto defekty kůže úspěšně opticky zmenšit a „zneviditelnit“. Jediným nepřítelem úspěchu je čas. Čím jsou strie starší, tím menší je možnost jejich úpravy. Velmi dobrý efekt mívají například biostimulační lasery.

*M. Havlíčková  
Šrobárova 50  
Praha 10  
10034*